



# Оглавление

СЕРИЯ «КЛАССИКА АЛМАЗНОГО ОГРАНЩИКА» .....	9
Предисловие .....	11
ТОЛКОВАНИЕ «СУТРЫ СЕРДЦА» ПОД НАЗВАНИЕМ «СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ НА СУТЬ ВЕЩЕЙ» .....	17
Почитание учителя .....	18
Подношение восхвалений .....	18
Почему нам нужна пустота.....	20
Фактическое объяснение .....	30
Что означает название сутры .....	30
Почтение переводчика .....	35
Содержание сутры.....	36
Подготовка места действия.....	36
Общая обстановка места событий .....	37
Четыре вида совершенства .....	37
Уникальная обстановка места действия .....	44
Медитация благословения .....	44

Кто был благословлен .....	45
История вопроса .....	46
Вопрос .....	49
Ответ .....	54
Практика путей.....	55
Пути накопления и подготовки .....	55
Ни одна вещь не обладает собственной природой .....	57
Четыре утверждения глубокого .....	59
Луна в озере.....	62
Пояснение остальных четырех куч.....	69
Путь видения .....	71
Путь привыкания.....	79
Пустота двенадцати звеньев.....	85
Пустота четырех истин.....	86
Краткое изложение того, чего никогда не было .....	89
Как практика приводит к просветлению.....	94
Каково это в конце.....	96
Просветление от совершенства .....	100
Великолепие мантры.....	107
Значение мантры.....	111
Практикуй!.....	114
Празднование .....	115
Заключительные слова.....	121
Веревки и змеи.....	123
Не части, не целое.....	128
Учимся применять пустоту .....	132

Учимся исследовать .....	136
Учимся избегать двух крайностей .....	139
Появление реально.....	148
Что говорит мир.....	151
Заключение с примером про телегу .....	153
Ощущение чуда .....	154
Как появилась эта книга.....	157
ПОЛНЫЙ ТЕКСТ «СУТРЫ СЕРДЦА» .....	161
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	169
Имена божественных существ и мест.....	170
Библиография работ, изначально написанных на санскрите .....	171
Библиография работ, изначально написанных на тибетском языке .....	178
Библиография работ, изначально написанных на английском языке .....	182
Полезные ссылки на проекты Геше Майкла Роуча на русском языке.....	183



# Серия «Классика Алмазного Огранщика»

Серия «Классика Алмазного Огранщика» — это собрание из 108<sup>1</sup> важнейших книг, призванных помочь миру открыть новую модель жизнедеятельности для внешнего и внутреннего процветания и спокойствия. Серия включает в себя работы по четырем основным направлениям:

1. Авторитетные переводы великих духовных классиков древней Азии начиная с 2500 г. до н.э. и заканчивая примерно 1700 г. н.э. Многие из этих книг никогда ранее не переводились. Эти переводы древних оригиналов на английский язык выполнены многонациональной группой переводчиков, базирующейся в Колледже международного менеджмента Седоны в Аризоне, США. Эта группа называет себя Mixed Nuts («Смешанные орешки»), потому что состоит из людей разных национальностей, которые творчески подходят к этой драгоценной работе. Их коллеги по всему миру выполняют вторичные переводы на другие современные языки мира, включая современный китайский, французский, русский, немецкий, арабский, индонезийский, вьетнамский, испанский и другие.

2. Популярные книги о том, как использовать эти древние книги в современной жизни для достижения успеха в бизнесе, личных отношениях, здоровье, счастье и для помощи в создании лучшего мира. Мы понимаем, что сами по себе древние оригиналы могут оказаться слишком сложными для понима-

---

<sup>1</sup> Данная книга — это том 89 из серии «Классика Алмазного Огранщика».

ния и практического применения в современной жизни, и эти книги созданы, чтобы сделать процесс интеграции древней мудрости в жизнь более плавным и легким.

3. Книги, созданные на основе пособий к 36 курсам Института Азиатской Классики (Asian Classics Institute). Они состоят из 6800 страниц оригинальных переводов древней духовной классики Азии, организованных в курсы для тех, кто желает методично изучать и практиковать эту драгоценную мудрость.

4. Книги, созданные на основе программных пособий для 12 ступеней тренингов личностного роста и достижения успеха в бизнесе, предлагаемых DCI Global. В этих руководствах в общей сложности 1800 страниц идей, почерпнутых из древней классики, которые поданы в виде «жизненных инструментов», полезных для применения в повседневной жизни людям всех наций и вероисповеданий.

# Предисловие

Несколько лет назад я посетил Ванкувер, чтобы взять пару уроков по классическому «Дао дэ цзин» (также пишется как «Тао тэ чин» и означает «Путь добрых дел») у одного китайского мастера, это помогло мне лучше понять историю и культуру Китая. В то же время я занимался *шу-фа* (традиционная китайская каллиграфия) у опытного специалиста из Китая.

«В моей семье насчитывается много поколений мастеров каллиграфии, — сказал он мне. — Например, мои предки создали иероглифы для некоторых известных письменных версий “Сутры Сердца”, появившихся в Китае».

11

Я кивнул. Я знал, что он действительно был удивительным каллиграфом. Однажды я наблюдал, как он использовал кисть размером со швабру, проводя ею по куску пергамента, протянувшемуся от одного конца комнаты в другой.

И тут мне пришло в голову спросить: «Мне очень интересно, как “Сутра Сердца” была переведена на китайский язык, учитывая все те многочисленные значения, которые может передавать каждый иероглиф. Не могли бы вы поделиться со мной небольшим отрывком, скажем, из начала сутры?»



Он рассмеялся и сказал: «Знаете, эта сутра является одной из самых известных в Китае на протяжении многих династий, но, по правде говоря, я и мои предки никогда не тратили много времени на изучение ее смысла. Могу сказать, что она довольно сложная и запутанная!» И затем мы продолжили наш урок, учась составлять иероглифы.

«Сутра Сердца», а также ее двоюродная сестра «Сутра Алмазного Огранщика» — два самых известных произведения буддийской литературы. Многие люди, особенно в Азии, могут даже декламировать ее наизусть и вдохновенно занимаются этим каждый день, но для многих из нас, включая меня, смысл сутры раскрылся не сразу. Мы чувствуем из святости слов, что это должно быть важно — чрезвычайно важно, но не можем сказать, что понимаем эту важность.

Я боролся с этой проблемой в течение нескольких лет, поскольку сутра часто попадалась мне на глаза. Время от времени я знакомился с ней на занятиях по буддизму в Принстонском университете, где я учился в бакалавриате. А затем, когда я более 25 лет жил в буддийских монастырях, работая над получением степени геше, мы часто читали сутру в рамках церемонии «док», которая предназначена для того, чтобы не допустить препятствий на пути ежедневной практики и добродетельных проектов.

Несколько раз в неделю, перед нашими изнурительными занятиями на площадке для дебатов в монастыре, сотни кандидатов на степень геше садились вместе и пропевали сутру 21 раз подряд на бешеной скорости, что скорее напоминало рев, чем песню. Но, честно говоря, нам редко объясняли, что именно означает эта сутра.

Эта ситуация была исправлена, когда я встретил своего главного тибетского учителя, удивительного Кхена Ринпоче

Геше Лобсанг Тхарчина, настоятеля великого тибетского монастыря Сера Мей, который лично обучал меня более двух десятилетий. Думаю, впервые я услышал его подробное изложение сутры в Колумбийском университете в Нью-Йорке в 1980-х годах, когда его пригласил выступить на эту тему американский исследователь санскрита доктор Алекс Уэйман.

В последующие годы мне удалось услышать еще много объяснений этой сутры от Кхена Ринпоче и других выдающихся тибетских лам. Поскольку эта сутра — одна из самых коротких, ее любят использовать для учения, которое требует всего одного или нескольких занятий. И все же — странное дело — среди тысяч древних буддийских комментариев существует очень мало конкретных объяснений «Сутры Сердца».

А эта сутра действительно нуждается в объяснении по нескольким причинам. Во-первых, Будда здесь доходит до крайностей в своих выражениях с целью встряхнуть слушателей и заставить их задать трудные вопросы на важнейшую тему — тему пустоты. Во-вторых, эта сутра даже не произносится непосредственно Буддой. Как мы увидим в комментариях, почти все время учения он находится в глубокой безмолвной медитации, манипулируя, словно марионетками, двумя своими основными учениками и разговором между ними.

Нам всем очень повезло, что один из величайших тибетских писателей, Дракпа Шедруп, который более известен как Чоне Лама, решил написать особенный комментарий к этой сутре. Он родился в 1675 году в области Чоне на северо-востоке Тибета. В возрасте 21 года он отправился в столицу Лхасу, чтобы учиться в монастыре Сера. В 1705 году он получил степень геше, а также прошел курс обучения в знаменитом тантрическом колледже Гьюто.

Местный губернатор родной провинции Чоне Ламы вдохновлял его на строительство нового монастыря и преподавание в нем. Строительство нового монастыря Чоне завершилось в 1714 году, позже к нему добавился отдельный колледж для изучения секретных учений буддизма. К моменту написания настоящего комментария к «Сутре Сердца», а это было в 1730 году, Чоне Лама уже более десяти лет давал наставления студентам обоих колледжей.

По его произведениям мы можем почувствовать, что обучение многих учеников в относительно отдаленном районе Тибета в то время отточило его навыки комментатора, ведь среди всех сотен выдающихся писателей, которые когда-либо существовали в Тибете, он, безусловно, один из величайших и самый понятный из всех для современной аудитории.

Мы рекомендуем заинтересованным читателям ознакомиться с более подробной биографией Чоне Ламы, которая размещена в качестве введения к его комментарию к «Сутре Алмазного Огранщика»<sup>2</sup>.

Одна из самых красивых историй, которую мы узнаем из автобиографии Чоне Ламы, написанной в самом конце его жизни (он скончался в 1748 году), рассказывает о повторяющихся снах, которые он видел еще в детстве.

Вот он смотрит в открытое небо, а великий Нагарджуна — дедушка всех учителей пустоты — летит через синеву в теле из чистого золота. Воплощенный Нагарджуна направляется прямо на Запад, но он опускается и погружается в Чоне Ламу, даря ему свое полное и блаженное благословение.

Читая, как этот непревзойденный мастер объясняет здесь тонкости пустоты и «Сутры Сердца», вам будет нетрудно поверить — как и тем из нас, кто помогал переводить эту книгу, —

---

<sup>2</sup> Книга «Мудрость Алмазного Огранщика. Солнечный свет на пути к свободе» выпущена издательством АСТ в 2020 году. Книга подготовлена и переведена командой переводчиков Mixed Nuts.

что учению Чоне Ламы было суждено прийти на Запад, быть переведенным на современные языки мира и стать доступным для всех, кто стремится к более глубокому духовному пониманию жизни.

В заключение я хотел бы выразить свою благодарность ряду людей, оказавших ценную помощь в проведении исследований для этой книги. Прежде всего, Элизабет ван дер Пас, буддийской монахине, монашеское имя которой Джигме Палмо. Она была моим личным помощником на протяжении 25 лет, прошла со мной через огонь, воду и медные трубы с изяществом и необыкновенной преданностью учению. Она много работала над ранними версиями перевода и протестировала их на своих занятиях по сутре в нашем ретрит-центре «Даймонд Маунтин» (Diamond Mountain).

Помощь в работе с трудными текстами древних изданий трудов Чоне Ламы и с оригинальными версиями на санскрите оказали Ник Лашау, Бен Крамер, Кристина Касика, Кристина Спербер, Аиша Мария Нгуен и Джон Кэмпбелл. Джон Брэди также самоотверженно выполнял обязанности директора ACIP (Asian Classics Input Project), сейчас это ALL (Библиотека азиатского наследия), на протяжении 33 лет и без него все это было бы невозможно.

Стэнли Чен и Элисон Чжоу из «Корпорации переводчиков "Чистое золото"» (Pure Gold Translation Corporation) в Шэньчжэне, Китай, оказали огромную помощь в составлении и исследовании авторитетной китайской версии сутры, которую мы также использовали.

Достопочтенная Бетс Грир оказывала неустанную и квалифицированную помощь в редактировании и верстке английской версии данной работы, а другие переводчики из группы «Смешанные орешки» (Mixed Nuts) предложили ценные правки. Джина Ривера со свойственной ей жизнерадостностью выполнила дизайн и верстку, Кейти Фетченхаер, содиректор